

# Restare leggeri e in forma con il polpo

Data: Invalid Date | Autore: Clara Varano

---



Rimanendo sempre sul “**mangiamo e manteniamoci leggeri**”, dopo le vacanze di Pasqua, la ricetta che vi propongo oggi è semplice, ma anche molto gustosa e se riuscirete a prepararla a dovere, dosando equilibratamente gli ingredienti, soprattutto le spezie, vi sembrerà di essere al ristorante. Un piatto, che può essere servito, a seconda delle stagioni, freddo o tiepido, a base di un pesce tipico del mar Mediterraneo.[MORE]

## **Insalata di polpo e patate**

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 1 polpo da 1 kg
- 6 patate grandi
- Aglione e prezzemolo
- 1 limone
- 1 costola di sedano
- Qualche bacca di ginepro
- Sale e pepe qb
- Olio extravergine d'oliva

### **Preparazione:**

Pulite, se non è già stato fatto, accuratamente il polpo. Apritelo ed eliminate la parte interne, poi rimuovete ogni residuo di sabbia, facendo attenzione soprattutto alle ventose dei tentacoli. Ricordate

di togliere gli occhi e il dente. Una volta pulito, mettete il polipo, l'aglio e il sedano, in una pentola abbastanza grande con dell'acqua e portate ad ebollizione. Non appena vedrete l'acqua bollire prendete il polpo dalla testa ed immergete nell'acqua bollente solo i tentacoli, fino a che non si arricceranno e diventeranno conseguentemente morbidi.

Immergete nuovamente il polipo nella pentola e lasciate cuocere a fuoco lento, con un coperchio, per latri 40 minuti. A parte lavate meticolosamente le patate, così da eliminare la terra ed immergetele dopo una decina di minuti nella pentola dove sta cuocendo il polipo con tutta la buccia.

Quando tutto sarà cotto, prendete il polipo e tagliatelo su di un tagliere a pezzetti, né troppo piccoli, né troppo grandi. Pelate le patate e tagliatele a quadrati. In una grande insalatiera unite il polipo e le patate. Aggiungete la spremuta di limone e il prezzemolo. Potete servire nell'insalatiera oppure nei singoli piatti, come preferite.

**Vino:** Il piatto può essere accompagnato da un ottimo **Franciacorta**

**Suggerimenti:** c'è chi alle sole patate col polipo aggiunge la rucola ed i pomodorini pachino

**Clara Varano**

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/restare-leggeri-e-in-forma-con-il-polpo/12678>

